



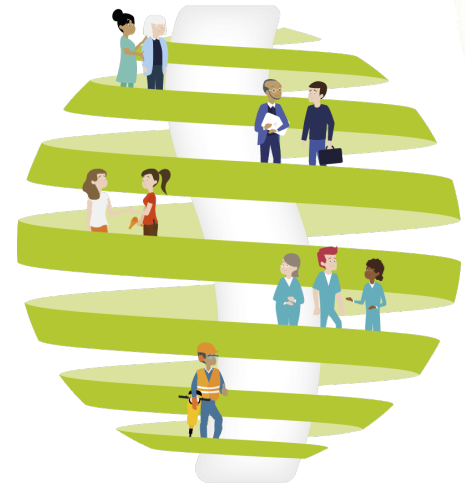
Kampanjen för ett hälsosamt arbetsliv 2020–2022

FRISKA ARBETSPLATSER BELASTAR RÄTT

Psykosociala faktorer i förebyggandet av arbetsrelaterade belastningsbesvär

Översikt

- Psykosociala riskfaktorer och belastningsbesvär
- Hur får man belastningsbesvär av psykosociala faktorer?
- Inte alla psykosociala faktorer är dåliga
- Psykosociala faktorer och återgången till arbetet
- Riskbedömning
- Förebyggande åtgärder



Psykosociala riskfaktorer och belastningsbesvär

- Även om fysiska riskfaktorer vanligtvis har störst arbetsrelaterad inverkan på risken att få belastningsbesvär, kan psykosociala faktorer i arbetet avsevärt bidra till risken att utveckla ett belastningsbesvär och förvärra ett redan befintligt problem.
- Sambandet mellan psykosociala faktorer och belastningsbesvär kan vara dubbelverkande.
 - Psykosociala faktorer kan bidra till uppkomsten av belastningsbesvär, men att ha ett belastningsbesvär kan ge negativa följder, inräknat otillfredsställelse med arbetet och dålig psykisk hälsa.

Psykosociala faktorer förknippade med belastningsbesvär



**I riskbedömningar
bör hänsyn tas till
kombinationer av
dessa faktorer**



- Alltför stor arbetsbelastning.
- Motstridiga krav och bristande klarhet över rollen.
- Brist på delaktighet i beslut som påverkar arbetstagaren och brist på inflytande över hur arbetet utförs.
- Dåligt hanterad organisationsförändring.
- Osäkra anställningsförhållanden.
- Ineffektiv kommunikation.
- Brist på stöd från chefer och/eller kollegor.
- Psykologiska och sexuella trakasserier, våld från tredje part.
- Låg tillfredsställelse med arbetet.

Hur får man belastningsbesvär av psykosociala faktorer? (1)

- Olika teorier som bygger på ”stressreaktionen” förklarar hur psykosociala faktorer kan leda till en ökad risk för belastningsbesvär.
- Att utsättas för ogynnsamma psykosociala faktorer leder till fysiologiska förändringar i kroppen (stressreaktion).
- Ihållande stress kan leda till
 - hormonella förändringar, såsom en frisättning av katekolaminer eller kortikosteroidhormoner som bidrar till utvecklingen av belastningsbesvär,
 - en ökning i muskeltonus (muskelspänning),
 - förändringar i mekanismerna för vävnadsreparation,
 - ökad smärtupplevelse.

Hur får man belastningsbesvär av psykosociala faktorer? (2)

- Dessutom kan höga fysiska krav och avsaknad av stöd (från medarbetare och andra) göra att arbetstagare försöker arbeta snabbare (inräknat att avstå från pauser), och i sin brådska kanske de
 - intar mindre säkra kroppsställningar för att bära extra laster (vilket ökar risken för belastningsskador),
 - tar genvägar och tar risker (vilket ökar risken för olyckor).
- Detta leder till bristande tid för fysisk återhämtning, vilket ytterligare ökar risken för belastningsbesvär

Hur får man belastningsbesvär av psykosociala faktorer? (3)

- Ökad muskelspänning inverkar på den biomekaniska belastningen av muskler och senor, och ökar risken för överbelastning.
- Många belastningsbesvär stör balansen mellan vävnadsskada och vävnadsreparation, vilket leder till inflammation. Stressutlösta förändringar av reparationsmekanismerna stör denna balans ytterligare och kan fullständigt överväldiga vävnadsprocesserna för återhämtning.
- Andra mekanismer kan verka på ett indirekt sätt, t.ex. kan upplevd stress leda till en ökad medvetenhet om smärta (smärtupplevelse) eller sänkt tolerans för smärta.

Inte alla psykosociala faktorer är dåliga

- Det finns också belägg för att den psykosociala arbetsmiljöns positiva aspekter kan hjälpa till att minska de negativa effekterna.
- Faktorer som att ha ett gott stöd från omgivningen (från medarbetare eller chefer) kan utjämna de negativa effekterna av faktorer såsom höga arbetskrav.
 - Till exempel har höga mentala arbetskrav (som skulle leda till en förväntad risk för belastningsbesvär) i vissa situationer inte den ogynnsamma effekt som förväntas, eftersom effekten motverkas av fördelarna med en stark personlig kontroll eller stöd från omgivningen.

Psykosociala faktorer och återgången till arbetet

- Psykosociala faktorer kan också påverka återgången till arbetet för dem som har belastningsbesvär.
- Psykosociala riskfaktorer i arbetet kan öka risken för att belastningsbesvär kommer tillbaka. Därför är det viktigt att utreda alla fysiska eller psykosociala risker på arbetsplatsen som kan ha bidragit till att belastningsbesväret först utvecklades och förvärrades.



- Strategin för riskbedömningen bör vara bred: både fysiska och psykosociala faktorer kan påverka arbetstagares fysiska och psykiska välbefinnande och bör bedömas tillsammans.
- För att kunna fastställa problemens ursprung och ta fram förebyggande åtgärder måste man förstå både
 - hur enskilda fysiska riskfaktorer inverkar (t.ex. lastens vikt och hur ofta den lyfts, eller hur omfattande de besvärliga eller upprepade rörelserna är),
 - i vilken omfattning enskilda psykosociala faktorer bidrar till arbetstagarnas totala arbetsbörda.

Riskbedömningar, psykosociala faktorer och belastningsbesvär



- I riskbedömningen bör även kombinationer av psykosociala riskfaktorer beaktas (se bild 4), eftersom höga arbetskrav är särskilt skadliga när det också finns en avsaknad av självbestämmande, lågt stöd från omgivningen och brist på erkännande.
- Psykosociala riskfaktorer kan också ha en direkt, negativ effekt på psykosocial hälsa och välbefinnande.
- I bedömningarna bör hänsyn tas till specifika behov hos olika grupper av arbetstagare.
- Mer information om riskbedömning: PPT ”**Riskbedömning för belastningsbesvär**”

Förebyggande åtgärder (1)



- Om inte riskbedömningen omsätts i åtgärder kommer inte bördan för arbetstagarna i form av belastningsbesvär att minska, liksom den resulterande kostnaden för arbetsgivarna och samhället.
- Tänk på följande vid planeringen av förebyggande åtgärder:
 - Prioritera hanteringen av identifierade risker för trakasserier eller våld. Arbetsrelaterat våld kan vara ett allvarligt säkerhets- och hälsoproblem med både fysiska och psykologiska följder.
 - Förtydliga prioriteringar, roller och ansvarsområden, liksom befälsordningen, för att bidra till lösningen av för stora eller motstridiga krav.

Förebyggande åtgärder (2)



- Förbättra positiva psykosociala faktorer.
 - Att förbättra tillgången till stöd från medarbetare eller chefer, liksom dess kvalitet, kan ha positiva följder.
 - Det kan också hjälpa till att utjämna den potentiellt ogynnsamma effekten av andra negativa faktorer.
- Dessa strategier kan inte bara förhindra utvecklingen av belastningsbesvär, utan också göra att de som har kroniska belastningsbesvär kan fortsätta arbeta.

Tillsammans kan vi belasta rätt!

➤ Läs mer på kampanjens webbplats:
healthy-workplaces.eu

➤ Prenumerera på vårt kampanjnyhetsbrev:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>



#EUhealthyworkplaces

➤ Håll dig uppdaterad om aktiviteter och evenemang genom sociala medier:

Översättningen utförd av översättningscentrumet (CdT, Luxemburg), från en engelsk originaltext.